



本康歯科ニュース



「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院をめざして！！

噛む力を強化する舌回しで免疫力アップ！誤嚥性肺炎、歯周病、二重あごを撃退 第二弾！

○噛む力が強くなる：噛む力が強くなります。これによってしっかりと咀嚼が行え、消火器の負担が軽くなるほか、脳も刺激することができます。

○口呼吸の改善：口を閉じる筋肉も鍛えられます。体の不調を招く口呼吸が習慣となっていた人も、健康的な鼻呼吸に切り替えやすくなります。

○イビキの改善：舌を引き上げる筋肉が強化されるため、イビキが改善されます。睡眠時無呼吸症候群の予防・改善にも役立つ可能性があります。

○むせにくくなる：私たちが食事をするとき、飲食物が気管に入らないように、ふたの役目を果たす器官があります。この働きがスムーズに行われるためには、のどから首にかけて伸びている二つの筋肉（胸骨甲状筋と甲状舌骨筋）がしっかり働く必要があります。かみ合わせ不良や咀嚼不足があると、これらの筋肉が弱って誤嚥しやすくなります。特に高齢者の場合、誤嚥から肺炎を起こし、生命の危険につながる場合が少なくありません。舌回しをすると、これらの筋肉が鍛えられるので、誤嚥を防ぐ効果が期待できます。

○肩こりや慢性頭痛の改善：現代人の多くは、「左右どちらかの歯でばかり噛む」「横向き寝やうつぶせ寝」などの生活習慣によって、歯のかみ合わせのバランスが悪くなっています。それが、がんこな肩や首のこり、慢性頭痛を引き起こしているケースが多く見られます。舌回しをすると、口周りの筋肉のバランスが整い、かみ合わせのずれを予防することができるので、これらの不調が改善する場合があります。

○自律神経のバランスが整う：舌を大きく動かすと、舌の奥やのどの奥の筋肉が働いて、迷走神経（内臓に分布し感覚、運動、分泌を支配する神経）が刺激されます。すると、副交感神経が活性化して、全身の内臓などに作用する自律神経のバランスが整うことが期待されます。

○姿勢がよくなる：舌回しで口周りの筋肉のバランスが整うと、顔、首、背骨などのゆがみが連鎖的に正されて、姿勢がよくなります。姿勢の悪さが原因で腰や股関節、ひざが痛む人は、それらの改善も期待できるでしょう。

○ムシ歯・歯周病・口臭を防ぐ：食後は、食物中の酸によって歯の表面のカルシウムがはがれ、歯が無防備になります。舌回しによって唾液が十分に分泌されると、唾液中から歯に素早くカルシウムが補充され、ムシ歯予防に役立ちます。また、唾液で口の中が洗い流されることで、歯周病や口臭の予防にもつながります。

来月号では「舌回しのやり方」について紹介します。



フライパン
1つで完成！

お手軽 ワンパン レシピ

卵とハムのガレット

材料（1人分）

卵…………… 1個
ハム…………… 2枚
ピザ用チーズ… 25g
a { そば粉…………… 30g
水…………… 60ml
オリーブオイル 大さじ1/2
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
パセリ…………… 適量
つけ合わせ野菜… 適量

作り方

- 1 ハムは半分に切る。aは混ぜておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、aを流し入れ、片面が焼けたら返す。
- 3 弱火にし、中央にハムを並べ、ピザ用チーズをドーナツ状に置いて卵を割り入れ、塩・こしょうをふり、四方を折りたたみ、ふたをして蒸し焼きにする。
- 4 卵の白身に火が通ったら皿に盛り、つけ合わせ野菜を添える。

ONE
POINT

モッツアレラチーズ、カッテージチーズ、ブルーチーズなど、**チーズの種類によって違う味わい**を楽しめます。卵を割り入れたあとに食べやすく切った野菜を並べ、四方を折りたたんで蒸し焼きにしてもよいでしょう。また、つけ合わせの野菜をゆで野菜にしてみるのもおすすめです。



栄養価（1人分）

エネルギー / 359kcal
塩分 / 1.9g
たんぱく質 / 17.7g

